

# වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

## Provincial Department of Education - NWP

### පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2020

### First Term Test - Grade 10 - 2020

නම/විභාග අංකය : ..... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I කාලය : පැය 03 යි.

වැදගත් :  
 \* ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40කි.  
 \* 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා දී ඇති 1, 2, 3, 4 වරණවලින් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා පිළිතුරු පත්‍රයෙහි අංකයට ගැලපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

- (01) එක පත්‍රික ගණයට අයත් වන්නේ,
 

(1) කවිපි	(2) කුරක්කන්
(3) මුං ඇට	(4) කඩල
- (02) තැම්බූ සහල්වල පෝෂණ ගුණය වැඩි වීම සම්බන්ධයෙන් වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
 

(1) ජීර්ණය පහසු ය.	(2) මෘදු ය.
(3) තන්තු සහ පෝෂ්‍ය කොටස් සහල් ඇටය තුළට විසරණය වීම සිදු වේ.	(4) සැපීමට පහසු ය.
- (03) කහ පැහැති එළවළු හ පලතුරුවල අඩංගු විටමින් වර්ග හඳුන්වන නාමය වන්නේ,
 

(1) බීටා කැරොටීන් යනුවෙනි.	(2) රෙටිනෝල් යනුවෙනි
(3) තයමින් යනුවෙනි.	(4) රයිබෝෆ්ලේවින් යනුවෙනි.
- (04) ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියා කරන විටමින් වර්ග වනුයේ,
 

(1) විටමින් A හා C	(2) විටමින් B හා C
(3) විටමින් A හා K	(4) විටමින් B හා K
- (05) මාළුවල බහුල ව අඩංගු මේද අම්ලයකි.
 

(1) ඔලෙයික් අම්ලය	(2) ලෝරික් අම්ලය
(3) මිරිස්ටික් අම්ලය	(4) ඔමේගා 3 මේද අම්ලය
- (06) හිස් කැලරි අඩංගු ආහාර යුගලය නම්,
 

(1) එළවළු හා පලතුරු	(2) බටර් හා චීස්
(3) පැණි බීම හා ටොෆි	(4) කිරි හා බිත්තර
- (07) වැඩි ම ප්‍රෝටීන් අගයක් ඇති ආහාරය වන්නේ,
 

(1) කවිපි	(2) කඩල
(3) දඹල	(4) සෝයා බෝංචි
- (08) ආහාර වේලකට වැඩියෙන් ම ඇතුළත් කළ යුත්තේ ආහාර පිරමිඩයේ,
 

(1) පහළ ඇති ආහාර ය.	(2) ඉහළින් ම ඇති ආහාර ය.
(3) මැද ඇති ආහාර ය.	(4) මින් එකක්වත් නොවේ.

- (09) සාපේක්ෂ වශයෙන් දෛනික ව සිරුරට වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වනුයේ,  
 (1) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යනුවෙනි. (2) ඛනිජ යනුවෙනි.  
 (3) විටමින් යනුවෙනි. (4) මහා පෝෂක යනුවෙනි.
- (10) කාබෝහයිඩ්‍රේට් සංයුතියෙහි හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් අනුපාත වනුයේ,  
 (1) 1 : 2 (2) 2 : 1  
 (3) 2 : 2 (4) 1 : 1
- (11) සැකරයිඩ් අනු 2ක් එකතු වී සෑදෙනුයේ,  
 (1) මොනො සැකරයිඩ් (2) ඩයි සැකරයිඩ්  
 (3) පොලි සැකරයිඩ් (4) බහු සැකරයිඩ්
- (12) පෙක්ටීන් බහුල ආහාරයකි.  
 (1) බාර්ලි, තිරිඟු (2) කිරි, මී පැණි  
 (3) බෙලි, දිවුල් (4) මිදි, පැනි කොමඩු
- (13) කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර 100g ක අඩංගු ශක්තිය කිලෝ කැලරි,  
 (1) 425 කි. (2) 410 කි.  
 (3) 375 කි. (4) 400 කි.
- (14) සිරුරට වැඩිපුර ලැබෙන කාබෝහයිඩ්‍රේට් අක්මාව තුළ තැන්පත් වන්නේ,  
 (1) ග්ලයිකොජන් ලෙස ය. (2) සෙලියුලෝස් ලෙස ය.  
 (3) පෙක්ටීන් ලෙස ය. (4) ඉනියුලින් ලෙස ය.
- (15) ප්‍රෝටීනයක අඩංගු නයිට්‍රජන් ප්‍රතිශතය වනුයේ,  
 (1) 18% කි. (2) 17% කි.  
 (3) 16% කි. (4) 10% කි.
- (16) මස්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන වර්ග වනුයේ,  
 (1) කේසීන්, ඇල්බියුමින් (2) කේසීන්, සෙයින්  
 (3) ග්ලූටනින්, ඔරයිසින් (4) ඉලාස්ටින්, මයොසින්
- (17) ශරීරයේ හෝමෝන නිෂ්පාදනයට උදවු වනුයේ,  
 (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය. (2) විටමින් ය.  
 (3) ප්‍රෝටීන් ය. (4) මේද ය.
- (18) මේදද්‍රාවී විටමින් වනුයේ,  
 (1) A, B (2) A, D  
 (3) B, C (4) C, K
- (19) ආහාර 1 g කින් ශක්ති කිලෝ කැලරි වැඩි ම ප්‍රමාණය ලබාදෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය කුමක් ද?  
 (1) මේදය (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්  
 (3) ප්‍රෝටීන් (4) විටමින්
- (20) විටමින් C හි රසායනික නාමය වනුයේ,  
 (1) තයමින් (2) රයිබෝෆ්ලේවින්  
 (3) ඇස්කෝබික් අම්ලය (4) නියැසින්

- (21) නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය 100g ක අඩංගු වන පෝෂක ප්‍රමාණ දක්වන සටහන හඳුන්වනුයේ,  
 (1) ආහාර පිරමීඩය ලෙසිනි.  
 (2) පෝෂණ වගුව ලෙසිනි.  
 (3) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන යනුවෙනි.  
 (4) ආහාර පිඟාන ලෙසිනි.
- (22) ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,  
 (1) පෝෂණ අගය (2) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව  
 (3) වයනය (4) මිල
- (23) එළවළු හා පලතුරුවල අඩංගු වන කොළ පැහැයේ අඩංගු වර්ණකය වන්නේ,  
 (1) කැරටිනොයිඩ් (2) ඇන්තොසයනින්  
 (3) ෆ්ලවොන් (4) ක්ලෝරෝෆිල්
- (24) අධි ශීතකරණය තුළ මස්, මාළු ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්වය වන්නේ,  
 (1) 7 °C (2) 10 °C  
 (3) -18 °C (4) 8 °C
- (25) අමීල සහිත ආහාර පිසීමට යෝග්‍යතම බඳුන් වර්ගය වන්නේ,  
 (1) මැටි බඳුන් (2) ඇලුමිනියම් බඳුන්  
 (3) තඹ බඳුන් (4) පින්තල බඳුන්
- (26) ප්‍රාථමික පවුල හඳුන්වන වෙනත් නාමයකි.  
 (1) බද්ධ පවුල (2) අණු පවුල  
 (3) සංයුක්ත පවුල (4) විස්තීරණ පවුල
- (27) දෙදෙනෙක් විවාහ වී පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසු අවධිය,  
 (1) වර්ධක අවධියයි. (2) ආරම්භක අවධියයි.  
 (3) සංකෝචක අවධියයි. (4) සංක්‍රාන්තික අවධියයි.
- (28) පවුලක මානසික අවශ්‍යතාවයකි.  
 (1) අධ්‍යාපනය (2) කරුණාව  
 (3) ඇඳුම් පැළඳුම් (4) ආදරය
- (29) න්‍යෂ්ටික පවුලක දක්නට නොලැබෙන ලක්ෂණයකි.  
 (1) ආත්මාර්ථකාමී බව (2) නිදහස වැඩි වීම.  
 (3) පරාර්ථකාමී බව (4) වියදම් අඩු වීම.
- (30) නිවසක් ඉදි කිරීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී මූලික ව අවධානය යොමු නොකළ යුතු කරුණක් වන්නේ,  
 (1) භූමියේ ස්වභාවය (2) ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය  
 (3) මූල්‍යමය පහසුකම් (4) යටිතල පහසුකම්
- (31) ඔප්පුවක නිරවුල් බව පරීක්ෂා කරගත හැකි වන්නේ,  
 (1) ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලයෙනි. (2) නගර සභාවෙනි.  
 (3) ඉඩම් ලියාපදිංචි කිරීමේ කාර්යාලයෙනි. (4) ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයෙනි.
- (32) කාමරයක් තුළ මනාව වාතය සංසරණය වීම කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද?  
 (1) සංවහනය නමිනි. (2) සංවාතනය නමිනි.  
 (3) සංසරණය නමිනි. (4) සංකෝචනය නමිනි.

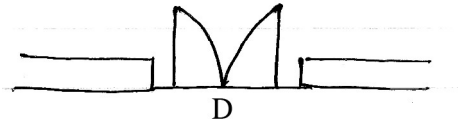
(33) නිවසකට ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට යෙදිය හැකි අනුයෝගී ක්‍රමයකි.

- (1) මැද මිදුලක් යෙදීම. (2) දොරක් යෙදීම.
- (3) වා කවුළු යෙදීම. (4) ජනේල යෙදීම.

(34) ඉම්පීරියල් හා මෙට්‍රික් මිනුම් ඒකකයක් යනු,

- (1) නිවසක වහලයේ උස දක්වන ඒකකයකි.
- (2) නිවාසයක බිම් සැලැස්මක පරිමාණ දක්වන මිනුම් ඒකකයකි.
- (3) නිවසක බිත්තිවල පළල දක්වන මිනුම් ඒකකයකි.
- (4) නිවසක සිවිලිමේ උස දක්වන ඒකකයකි.

(35) බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී පහත සඳහන් සංකේතයෙන් දැක්වෙන්නේ,



- (1) ජනේලය (2) දොර
- (3) දෙපියන් දොර (4) වා කවුළු

(36) වර්ග අඩි 120ක නිදන කාමරයක් සඳහා යොදා ගන්නා දොරෙහි ප්‍රමාණය වන්නේ,

- (1) කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/7 කි.
- (2) කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/8 කි.
- (3) කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 2/15 කි.
- (4) කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/15 කි.

(37) මානව නොවන සම්පතකි.

- (1) කාලය (2) දැනුම
- (3) කුසලතා (4) ශ්‍රමය

(38) ප්‍රජා පහසුකමක් නොවන්නේ,

- (1) ඉන්ධන (2) ක්‍රීඩා පිට්ටනි
- (3) පුස්තකාලය (4) ප්‍රවාහන සේවා

(39) පුද්ගලයකුගේ සිතේ ඇති වන හිතකර හා අහිතකර හැඟීම් හඳුන්වනුයේ,

- (1) දැනුම යනුවෙනි. (2) කුසලතා යනුවෙනි.
- (3) ආකල්ප යනුවෙනි. (4) හැකියාව යනුවෙනි.

(40) ඉඩකඩ පිරිමසන ගෘහ භාණ්ඩයකි.

- (1) ඩිවානය (2) තට්ටු ඇඳ
- (3) ලාවිචු සහිත ඇඳ (4) බුමුතුරණු

(ලකුණු 40 x 1 = 40)

# වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

85	S	II
----	---	----

## පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2020 First Term Test - Grade 10 - 2020

නම/විභාග අංකය : ..... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

\* පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු ව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

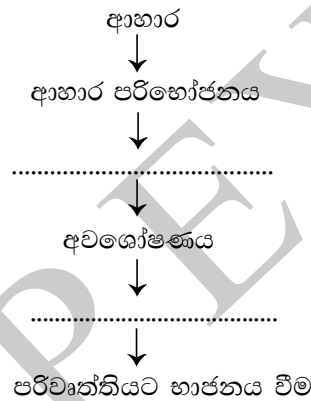
(01) ගොවිතැනින් ජීවත් වන, අලුත විවාහ පත් වූ යුවල තම දෙමාපියන් සමඟ ජීවත් වන අතර, ඔවුන් තම ගෙවත්තෙන් හා කිරි ගවයන්ගෙන් මනා ආදායමක් ද උපයා ගනියි. නව නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා අමරකෝන් යුවල ඉඩමක් මිල දී ගැනීමට අදහස් කර ඇත.

- (i) මෙම පවුල අයත් වන්නේ කුමන පවුල් වර්ගයට ද? (ලකුණු 02)
- (ii) පවුලක් විවිධ අවධි පසු කරයි. ඒ අනුව අමරකෝන් යුවල පසු කරන අවධිය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ගෙවත්තෙන් නෙළා ගත් ඵලවළු, පළතුරු වෙළඳපොලට යැවීම සඳහා සුදුසු ඇසුරුම වර්ග 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) තම ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා පලතුරු පරිභෝජනය කිරීමෙන් සැලසෙන ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (v) ඉඩමක් මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (vi) නව නිවසක් සඳහා සැලසුම් ඇඳීමේ දී පරිමාණය දක්වන ක්‍රම කීය ද? ඒ මොනවා ද? (ලකුණු 02)
- (vii) කිරි නිෂ්පාදිත 4ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (viii) කිරිවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ix) අමරකෝන් යුවල ඔවුන්ගේ නව නිවස සඳහා සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු 4ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (x) ගෙවත්තේ වැඩ කටයුතු මනාව සිදු කර ගැනීමට භාවිතා කළ හැකි මානව සම්පත් 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

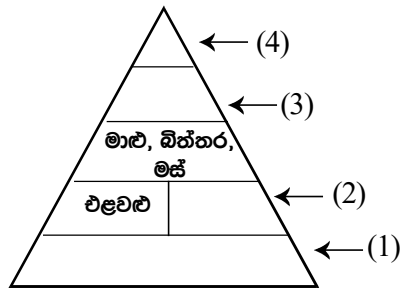
(මුළු ලකුණු 2 x 10 = 20)

- (02) (i) නිවසක ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබීමෙන් සැලසෙන වාසි 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) කෑම කාමරයක් සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාංග 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) 10' x 10' පරිමාණයෙන් යුත් නිදන කාමරයක් සඳහා නිවැරදි සංකත යොදා ගනිමින් බිම් සැලසුමක් පරිමාණයට අනුව ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 04)

- (03) (i) ගෘහීය කාර්යයක් වන ආහාර පිසීමේ දී උපයෝගී වන මානව සම්පත් 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) භෞතික නොවන සම්පතක් වන විදුලිය පිරිමසා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම 3ක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ගෘහීය සම්පත් වර්ගීකරණයේ මානව නොවන සම්පත් වර්ග කරන්න. (ලකුණු 04)
- (04) (i) 'ආහාර' යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) මහා පෝෂකවලින් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) පෝෂණය සම්බන්ධ පහත සඳහන් ගැලීම් සටහන සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 04)



- (05) (i) ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ප්‍රධාන මූලාශ්‍ර 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඔබගේ පවුල සඳහා උදේ ආහාර වේලකට සුදුසු බොජුන් පහක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) පහත සඳහන් ආහාර පිරිමිදිය සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 04)



- (06) (i) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ප්‍රෝටීන්වල කෘත්‍යයන් 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන හා අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
- (07) (i) තන්තුමය ආහාර පරිභෝජනය කිරීමෙන් වළක්වා ගත හැකි රෝග 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) හිමි යකඩ අඩංගු ආහාර වර්ග 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) පහත සඳහන් උග්‍රතා රෝග ඇති වීමට බලපාන ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (a) තමස් අන්ධතාවය : .....
- (b) ගලගණ්ඩය : .....
- (c) අස්ථි විකෘතිතාවය : .....
- (d) රක්ත හීනතාවය : .....

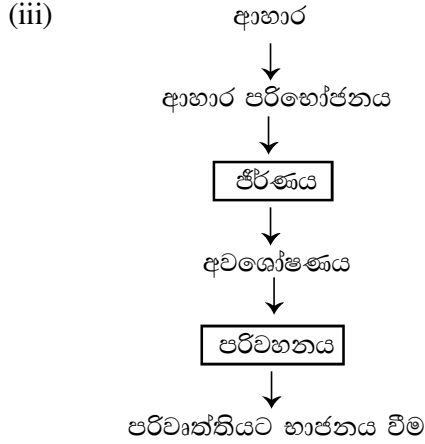






(04) (i) සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම, සිරුරේ වර්ධනය සහ පැවැත්මට, සිරුර ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ක්‍රියා කරන සිරුරට විෂ නොවන සහ හා ද්‍රව වශයෙන් ශරීරයට ලබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය (ලකුණු 03)

(ii) සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම වර්ධනය හා පැවැත්ම (ලකුණු 03)



(ලකුණු 2 බැගින් දෙන්න) (ලකුණු 04)

(05) (i) පෝෂණ වගුව, ආහාර පිරමිඩය, පුද්ගලයින් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වන සටහන (ලකුණු 03)

(ii) සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 03)

- (iii)
1. බත්, පාන්, ධාන්‍ය හා අල, බතල
  2. පළතුරු
  3. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
  4. තෙල්, සීනි (ලකුණු 04)

(06) (i) බර වැඩිවීම හා ස්ථුලතාවය දියවැඩියා, හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානම ආහාර රුචිය අඩුවීම. (ලකුණු 03)

(ii) සිරුරේ පටක වර්ධනය හා අලුත්වැඩියා කිරීම එන්සයිම නිෂ්පාදනය හෝමෝන නිෂ්පාදනය ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය ශක්තිය නිෂ්පාදනය (ලකුණු 03)

(iii) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් : අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල අඩංගු වේ. අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් : අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල එකක් හෝ කිහිපයක් පමණක් අඩංගු වේ. (ලකුණු 04)

(07) (i) මළ බද්ධය අධිරාධිර පීඩනය දියවැඩියාව ආන්ත්‍රික පිළිකා (ලකුණු 03)

(ii) පිකුදු රතුමස් වර්ග මාළු (ලකුණු 03)

- (iii)
- (a) - තමස් අන්ධතාවය - විටමින් A
  - (b) - ගලගණ්ඩය - අයඩීන්
  - (c) - අස්ථි විකෘති රෝගය - කැල්සියම් / විටමින් D
  - (d) - රක්තහීනතාව - යකඩ (ලකුණු 04)

